

# 訪問看護ステーション 通信



令和4年 9月

訪問看護リハビリステーション ほのか浅口



いつもお世話になっております。9月に入りましても、なお厳しい残暑が続いておりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

9月といえば、お月見ですね。見上げた夜空に輝く月。いつでも月見はできますが、十五夜(中秋の名月)の月見は格別ですよ！お月見をするようになった背景には、月の満ち欠けが、暮らしや農作業に深くかかわっていたことがあげられるそうです。欠けては満ちる姿から、農作業の収穫やものごとの結実を感謝する日となり、生命の満ち欠けの連想から、生命を繋いでくださった祖霊を偲ぶ日にもなったそうです。

## 【お団子の作り方】

材料 (お団子約30個分)

### ■ 〈お団子〉

白玉粉 150g  
米粉 100g  
ぬるま湯 230cc

### ■ 〈みたらしあん〉

砂糖 大さじ2.5  
醤油 大さじ2  
みりん 大さじ1  
水 100cc  
片栗粉 大さじ1



訪問看護  
リハビリステーション  
ほのか浅口

〒719-0104

浅口市金光町占見新田455-3

TEL : 0865-54-0207



株式会社ハート&クリエイション

<https://honoka-hc.co.jp>



令和4年 9月号



## 寒暖差疲労に負けないからだづくり

冷房使用していると外との寒暖差を感じていると思います。秋になると気温的にも寒暖差が出てきます。この寒暖差によって自律神経が乱れ、疲労が蓄積されていくようです。疲労をなるべく感じず元気に過ごしていきたいものですね。普段の生活の中で予防としてできることを今回ご紹介させて頂こうと思います。

### ■生活習慣を整える

まずは生活習慣を整えることから始めましょう。特に食事は寒暖差の疲労を溜めないための予防として重要です。3食バランスの良い食事を心がけ、なるべく温かいものを摂るようにしましょう。豚肉や大豆といったビタミンB1は疲労回復に効果的ですので、積極的にとっていきましょう。

### ■軽い運動をする

暑い時期だと移動は車やタクシー等、どうしても便利なものに頼ってしまいますよね。しかし動かないでいると血流が悪くなり、疲労につながってしまうのです。階段を使ってみたり、遠いコンビニまで歩いてみる等、歩く機会をふやすところから、習慣化につとめましょう！！また、ストレッチでも血流をよくするので、入浴後のストレッチから始めてみるのもいいかもしれませんね。

### ■体を温める

体を温めること、これは自律神経を整えます。温めるのに最も効果的と言われているのがやはり入浴のようです。入浴は自律神経を整えてくれるだけでなく、睡眠障害の改善にもつながる事が考えられています。38℃～40℃のぬるめのお湯に10分程度浸かる事がよいとされています。お気に入りの入浴剤を使ってやってみてはいかがでしょうか。



### 自律神経を整えるに一番簡単な方法

それは・・・深呼吸です

朝起きて一番にしてみてもいいでしょうか。

ゆっくり深い呼吸を意識してみましょう。

朝日に向かって大きく伸びをしながら深呼吸をして 一日をスタートしてみてもいい？  
素敵な一日になりますように！

